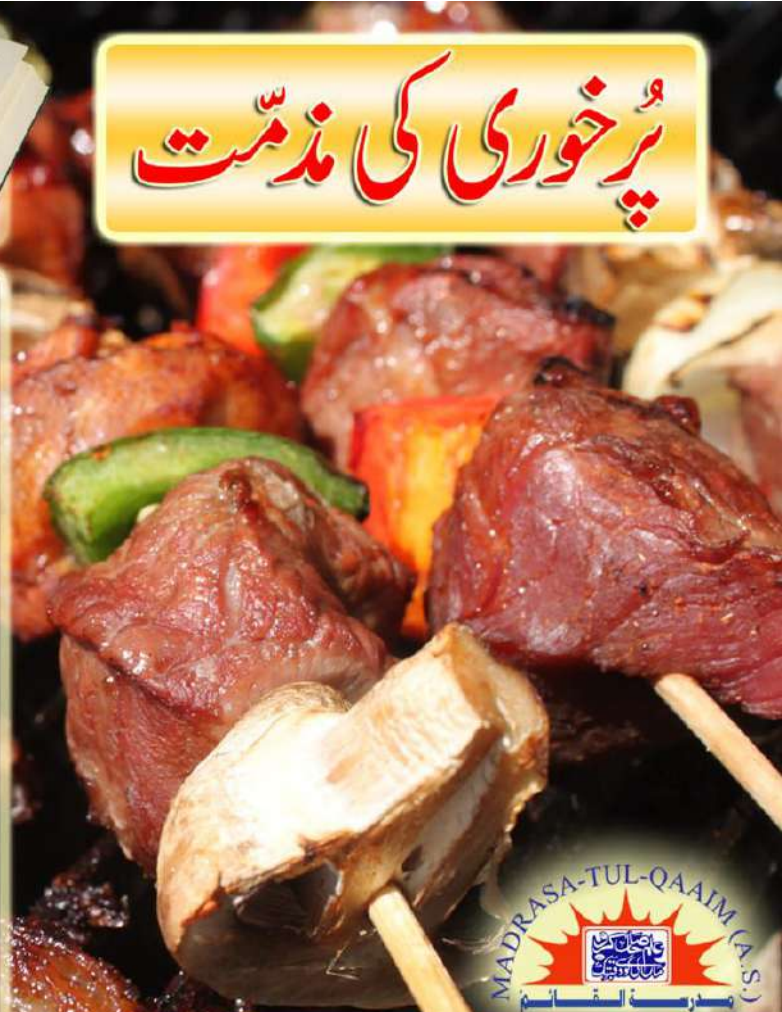
پُرخوری کی مذمّت
وَکُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا
کھاؤ پیو مگر اسراف نہ کرو۔۔
(سورۃ الأعراف آیت 31)
امیرالمومنین امام علیؑ نے فرمایا
زیادہ کھا پی کر دل کو مُردہ مَت کرو
کیونکہ دل کھیتی کی مانند ہیں
جسے اگر زیادہ پانی دیا جائے
تو فصل تباہ ہو جاتی ہے۔۔
(جامع الاخبار)
MADRASA-TUL-QAAIM (A.S.)
مدرسۃ القائم
www.facebook.com/madrasatulqaaim

حضرت رسولِ خدا صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا
اِسراف کی ایک قسم یہ بھی ہے کہ انسان ہر
اُس چیز کو کھائے جسے اُس کا
دل چاہے۔۔
(نہج الفصاحہ)
MADRASA-TUL-QAAIM (A.S.)
مدرسۃ القائم
www.facebook.com/madrasatulqaaim

امیر المومنین
امام علی علیہ السلام
نے فرمایا
عقل و فہم اور پُرخوری
اکٹھے نہیں ہو سکتے ..
(میزان الحکمۃ منتخب ۲۵۵)
MADRASA-TUL-QAAIM (A.S.)
مدرسۃ القائم
+923332136992
facebook.com/madrasatulqaaim

پُرخوری کی مذمّت
حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا
اگر کسی گھر کے رہنے والے کم خوراک ہوں تو
وہ گھر نورانی ہوجاتا ہے۔۔ (المعجم الاوسط ص229)
امیرالمومنین امام علی علیہ السلام نے فرمایا
عقلمند کیلئے ضروری ہے کہ کھانے کی لذّت ومٹھاس کے وقت
دوا کی تلخی وکڑواہٹ کو یاد رکھے۔۔ (شرح نہج البلاغہ ص272)
حضرت لقمان علیہ السلام نے فرمایا
جسکی خوراک کم ہوتی ہے اسکی عمر زیادہ ہوتی ہے۔۔
(المواعظ العددیہ ص71)
MADRASA-TUL-QAAIM (A.S.)
www.facebook.com/madrasatulqaaim

زیادہ کھانے سے پرہیز کرو۔۔

حضرت عیسیٰؑ نے فرمایا

اے جنابِ یعقوبؑ کی اولاد! زیادہ کھانا نہ کھایا کرو
کیونکہ زیادہ کھانے والا زیادہ سوتا ہے
اور جو زیادہ سوتا ہے وہ بہت کم نماز پڑھتا ہے
اور جو شخص کم نماز پڑھتا ہے (خداوندِ عالم کے نزدیک)
اُسے غافل لوگوں میں شمار کیا جاتا ہے۔

(گفتارِ انبیاءؑ۔ آقائے محمد مہدی تاج لنگرودی)

www.facebook.com/madrasatulqaaim

MADRASA-TUL-QAAIM (A.S.)
مدرسۃ القائم
امیر المومنین امام علی علیہ السلام ابنِ ابی طالب علیہ السلام نے فرمایا
جب پیٹ مباح چیزوں سے بھر جاتا ہے
تو دل بہتری سے اندھا ہو جاتا ہے۔۔
(میزان الحکمۃ منتخب ح 256)
+923332136992
facebook.com/madrasatulqaaim

تندرست اور ذہین بننے کا ایک آسان نسخہ
امیرالمومنین امام علیؑ ابنِ ابی طالبؑ نے فرمایا
جو شخص کم غذا کھاتا ہے
وہ کم امراض میں مبتلا ہوتا ہے۔۔
(غررالحکم فصل ۷۷ ش۷۵۹)
جو شخص کم غذا کھاتا ہے
وہ ذہین ہوتا ہے۔۔
(غررالحکم فصل ۷۷ ش۸۱۲)
MADRASA-TUL-QAAIM (A.S.)
مدرسۃ القائم
+923332136992
facebook.com/madrasatulqaaim

حضرت رسولِ خدا صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا
زیادہ کھانے سے بچتے رہو کیونکہ زیادہ کھانا
دل کو سخت ، اعضاء و جوارح کو اطاعت کی ادائیگی میں سُست
اور کانوں کو وعظ و نصیحت سُننے سے بہرا کر دیتا ہے۔۔
(میزان الحکمۃ منتخب 251)
+923332136992
facebook.com/madrasatulqaaim
MADRASA-TUL-QAAIM (A.S.)
مدرسۃ القائم

گناہوں کا بہترین مددگار
امیرالمومنین امام علیؑ نے فرمایا
گناہوں کا بہترین مددگار پُرخوری ہے۔۔
(میزان الحکمۃ منتخب 257)
MADRASA-TUL-QAAIM (A.S.)
+923332136992
facebook.com/madrasatulqaaim

زیادہ کھانے کے نقصانات
حضرت لقمانؑ نے اپنے بیٹے کو نصیحت کرتے ہوئے فرمایا:
اے نورِ نظر! اگر پیٹ (خوب) بھرا ہو تو قوّتِ فکر سو جاتی ہے
حکمت و دانائی کُند ہو جاتی ہے
اور اعضاء و جوارح عبادت کے لئے آمادہ نہیں رہتے۔
بیٹا! شکم سیری کی صورت میں عبرت کی نگاہ کام نہیں کرتی
زبان حکمت سے آشنا نہیں رہتی
اور عبادت میں دشواری ہوتی ہے۔
MADRASA-TUL-QAAIM (A.S.)
مدرسۃ القائم
(گفتارِ انبیاءؑ۔ آقائے محمد مہدی تاج لنگرودی)
www.facebook.com/madrasatulqaaim

حضرت رسولِ خدا صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا
جو کم غذا کھائے گا اُس کا جسم صحیح رہے گا
اور جو زیادہ کھانا کھائے گا
اُسکا جسم بیمار رہے گا
اور دل سخت ہو گا۔
(مجموعۂ ورام۔ جلد 2۔ صفحہ 229)
رسول اللہ
محمد
MADRASA-TUL-QAAIM (A.S.)
مدرسۃ القائم
www.facebook.com/madrasatulqaaim

MADRASA-TUL-QAAIM (A.S.)
مدرسۃ القائم
حضرت رسولِ خدا صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم
نے فرمایا
زیادہ کھانے پینے کا عادی شخص
بے رحم و سنگ دل ہوتا ہے۔
(نہج الفصاحہ۔ صفحہ 573)
امام علی علیہ السلام
نے فرمایا
معدے کی گرانی (زیادہ کھانا)
انسانی عقل پر بُرا اثر ڈالتی ہے۔
(میزان الحکمت۔ محمدی ری شہری)
www.facebook.com/madrasatulqaaim

کھانا کھانے سے پہلے!!
امام جعفر صادق علیہ السّلام سے منقول ہے
جو مسلمان کھانا کھائے
اور لقمہ اُٹھاتے وقت یہ الفاظ کہے:
بِسم اللہ وَالحَمدُ لِلّٰہِ رَبِّ العَلَمِین
تو لقمہ اُس کے منہ میں پہنچنے سے پہلے
خدائے تعالٰی اُس کے گناہوں کو بخش دے گا۔
(تہذیب الاسلام۔ علامہ مجلسیؒ)
MADRASA-TUL-QAAIM (A.S.)
مدرسۃ القائم
www.facebook.com/madrasatulqaaim

اسراف!
حضرت امام علی علیہ السلام نے فرمایا
آگاہ ہو جاؤ! کہ بغیر حق کے مال لٹانا
اسراف و فضول خرچی ہے
یہ صفات دنیا میں تو انسان کو سربلند کر دیتی ہیں
مگر آخرت میں
یہی اُس کی پستی کا باعث بن جاتی ہیں۔
(تجلیاتِ حکمت)
MADRASA-TUL-QAAIM (A.S.)
www.facebook.com/madrasatulqaaim

کھانا کھانے کے چند احکام

MADRASA-TUL-QAAIM (A.S.)
مدرسۃ القائم

۱۔ بھرے پیٹ پر کھانا کھانا، بہت زیادہ کھانا اور گرم کھانا مکروہ یا مذموم ہے۔

۲۔ اگر مختلف کھانے دسترخوان پر ہوں تو اُن میں سے ہر ایک ڈش سے کھانے سے پہلے بسم اللہ الرحمٰن الرحیم پڑھنا مستحب ہے۔

۳۔ دسترخوان پر زیادہ دیر بیٹھنا مستحب/بہتر ہے۔

۴۔ دن اور رات کی ابتداء میں کھانا کھانا مستحب یا بہتر ہے۔

۵۔ بہتر ہے کہ دوپہر اور آدھی رات کے قریب کھانا نہ کھایا جائے۔

(توضیح المسائل۔ آیت اللہ العظمیٰ سیستانی۔ مسئلہ 2599)

+923332136992
facebook.com/madrasatulqaaim

MADRASA-TUL-QAAIM (A.S.)
مدرسۃ القائم
حضرت رسولِ خدا صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا
بے شک اللہ تعالیٰ نے
شہد میں برکت رکھی ہے
اِس میں تمام دردوں
کیلئے شفاء ہے
ستّر انبیاء نے اسے
با برکت سمجھا ہے۔۔
شہد کھانے کے فائدے
(صحیفۃ الرضاؑ حدیث 208)
www.facebook.com/madrasatulqaaim

MADRASA-TUL-QAAIM (A.S.)
مدرسۃ القائم
کشمش کھانے کا فائدہ
امیر المومنین امام علیؑ نے فرمایا
کشمش انسان کے باطن کو
پاک و پاکیزہ کرتی ہے۔۔
(بحار الانوار
جلد63 ص151)
www.facebook.com/madrasatulqaaim

حضرت رسولِ خدا صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا
خربوزے کا کھانا بھی ایک قسم کی
عبادت ہے۔۔(یعنی عبادت کے فوائد دلواتا ہے)
(بحارالانوار جلد59 ص296)
MADRASA-TUL-QAAIM (A.S.)
مدرسۃ القائم
www.facebook.com/madrasatulqaaim

MADRASA-TUL-QAAIM (A.S.)
مدرسة القائم
انار کھانے کے فائدے
امام جعفرِ صادق علیہ السلام نے فرمایا
انار کھانے سے 40 روز تک
دل نورانی ہوجاتا ہے۔۔
اصولِ کافی
جلد 6 ص 354
www.facebook.com/madrasatulqaaim

امام علی رضا علیہ السلام نے فرمایا
(olives)
زیتون کھانا
غصّہ کو ٹھنڈا
کرتا ہے۔۔
(مکارم الاخلاق ص218)
MADRASA-TUL-QAAIM (A.S.)
www.facebook.com/madrasatulqaaim